

Mixer et déguster

Recettes de smoothies

Mangez quotidiennement **cinq portions** de fruits et de légumes.

Une portion correspond à **120 grammes** ou à une poignée.

Avec un **verre de smoothie** (2 dl), une des cinq portions quotidiennes de fruits et de légumes – «5 par jour» – est déjà couverte.



«5 par jour», comment ça marche ?

- Savourez chaque jour trois portions de légumes et deux de fruits.
- Misez sur la variété: frais, surgelés, crus ou cuits, tout compte.
- Faites le plein de vitamines avec les fruits et les légumes: c'est bon pour la forme!

«5 par jour» – gardez la forme!

Introduisez de la variété dans votre menu quotidien et mixez les délices que vous offre la nature au gré de vos envies. Mettez simplement des légumes et des fruits de saison dans le bol du mixeur, réduisez en purée et le tour est joué: vous avez une délicieuse boisson 100 % naturelle qui vous donnera du punch!

Avec un smoothie fraîchement préparé, vous boostez votre bien-être et votre santé. Un verre (2 dl) couvre une des cinq portions quotidiennes recommandées.

Utilisez si possible des fruits et des légumes bien mûrs, votre smoothie n'en sera que plus savoureux. Vous pouvez remplacer le jus de pommes non filtré par du jus de pommes clair ou par de l'eau.

«5 par jour» vous souhaite beaucoup de plaisir!







www.5parjour.ch

«5 par jour» dans votre verre

Dans la formule «5 par jour», un verre de smoothie (2 dl) peut remplacer une portion.



Dans tous les smoothies, il est possible de remplacer le jus d'oranges ou de pommes par de l'eau.

Les bananes, mangues, pêches ou le cassis donneront à vos préparations une consistance crémeuse.

Ajoutez des légumes à vos smoothies est une manière simple d'augmenter votre consommation journalière de ces aliments: mixez par exemple avec des fruits des feuilles de chou vert, des carottes, du rampon, du fenouil ou des betteraves.

Les fruits et légumes surgelés comme les épinards ou les baies rouges se prêtent particulièrement bien à la préparation de smoothies.



Dans la mesure du possible, utilisez toutes les parties des fruits et légumes (les pommes avec leur pelure, par exemple) afin de conserver le maximum de nutriments précieux.

Les fruits tels que les kakis, les dattes ou les bananes apporteront une note sucrée à vos smoothies.





Popeye Delight

Ingrédients pour 2 portions

3 cm de concombre non épluché
½ kiwi bien mûr
½ pomme verte, p. ex. Greenstar
2 poignées d'épinards en branches
2.5 dl de jus de pomme, p. ex. non filtré

Préparation

Couper les ingrédients en morceaux avant de les mixer avec les épinards et le jus.

Ingrédients pour 2 portions

½ banane
¼ d'ananas
1 petite carotte
2.5 dl de jus d'orange

Préparation

Couper les ingrédients en morceaux et mixer le tout.

Ananas Kick





Chico rosso

Ingrédients pour 2 portions

6 feuilles de chicorée rouge
1 banane
50 g de myrtilles
2 dl de jus de pomme, p. ex. non filtré

Préparation

Laver les feuilles de chicorée, ôter la partie blanche et couper les feuilles en morceaux. Pour plus d'amertume, les feuilles peuvent être incorporées entières. Mixer avec les myrtilles, la banane et le jus.

Ingrédients pour 2 portions

2 poignées d'épinards en branches
¼ de melon Galia
½ mangue
2.5 dl de jus d'orange

Préparation

Laver les épinards et les égoutter. Il est également possible d'utiliser 2 à 3 cubes d'épinards surgelés nature. Couper les fruits en dés et mixer le tout.

Mango Tango





Roger Rabbit

Ingrédients pour 2 portions

1 kaki
1 petite carotte
120 g de chair de courge
3 dl de jus d'orange

Préparation

Couper les ingrédients en morceaux et les mixer avec le jus.

CocoKohlana

Ingrédients pour 2 portions

120 g de chou-fleur
¼ d'ananas
½ mangue
1 dl de lait de coco
2 dl d'eau

Préparation

Séparer le chou-fleur en bouquets. Couper l'ananas et la mangue en morceaux. Mixer tous les ingrédients.





Green Power

Ingrédients pour 2 portions

2 poignées de fleurettes de brocoli
1 pomme verte, p. ex. Greenstar
1 banane
3 dl de jus de pomme, p. ex. non filtré

Préparation

Séparer le brocoli en bouquets. Couper la pomme et la banane en morceaux. Mixer tous les ingrédients.

Purple Brain

Ingrédients pour 2 portions

120 g de chou rouge
2 prunes dénoyautées
1 banane
2.5 dl de jus d'orange

Préparation

Couper les ingrédients en petits morceaux et les mixer avec le jus.





Happy Morning

Ingrédients pour 2 portions

½ poivron jaune
1 petite poire bien mûre
½ banane
2.5 dl de jus d'orange

Préparation

Couper tous les ingrédients en morceaux et les mixer avec le jus.

Ingrédients pour 2 portions

½ concombre non épluché
½ petit bulbe de fenouil
1 banane
3 dl de jus d'orange

Préparation

Couper tous les ingrédients en morceaux et les mixer avec le jus.

Vitamines flash



«5 par jour» est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes.

KLS / 03.2018 / 15000 F / 021649031142

«5 par jour»
Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
Case postale
3001 Berne

Tél. 031 389 91 00
info@5parjour.ch




